

★副菜★（体の調子を整える）



切り昆布の煮物

海藻やきのこは健康的な食事に欠かせない食材です。やわらかく煮ることで、小さなお子さんでも食べやすいおかずになります。常備菜としてもおすすめです。

【材料】（4人分）

- ・ 刻み昆布（乾燥）…12g
（生の切り昆布なら 36g）
- ・ しめじ…40g
- ・ えのきだけ…40g
- ・ にんじん…40g
- ・ さつま揚げ…32g
- ・ つきこんにゃく…40g
- ・ ごま油…8g（小さじ2）
- ・ 和風だしの素…0.4g
- ・ しょうゆ…8g（小さじ1・1/3）
- ・ みりん…4g（小さじ2/3）



【作り方】

1. 刻み昆布を水に浸して戻し、流水で洗ったらザルにあけておく。
2. しめじは石づきを取り除き、手でほぐす。えのきだけは石づきを切り落とし、半分の長さに切り、手でほぐす。
3. にんじんは皮をむいて、太めの千切りにする。
4. さつま揚げは短冊切りにする。
5. つきこんにゃくは水洗いする。（あく抜きが必要なものはゆがいてあく抜きをしておく。）
6. ごま油で2～5を炒め、昆布を加えたら調味料とひたひたの水を入れて煮る。時々混ぜ合わせながら煮汁が少なくなるまで煮る。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー46kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 2.4g、塩分 0.8g、食物繊維 2.4g

